

## НОВОСТИ ОТ ПСИХОЛОГА

### Самые распространенные способы борьбы со стрессом



Исследование: большинство россиян справляются со стрессом с помощью спорта.

Более 30% россиян борются со стрессом с помощью спорта, следует из результатов опроса, проведенного компанией Hastings.

На вопрос «Как занятия спортом влияют на вас?» более трети опрошенных (37%) ответили, что спорт помогает им чувствовать себя лучше в кризисные моменты. 25%

сообщили, что тревожные мысли не дают сосредоточиться на спорте, поэтому откладывают посещение зала и домашние тренировки. Также 22% ответили, что сон — их главное средство против тревоги. А 16% россиян заявили, что «танцы лучше».

По результатам опроса, в состоянии тревоги находятся почти половина респондентов (47%), а 21% отметил, что «сохранять спокойствие все сложнее». Однако 19% участников опроса сообщили, что их спасает спорт: регулярные тренировки — один из важных элементов стабильности и самоконтроля. 13% опрошенных ответили, что не впадать в тревожное состояние им помогают семья и друзья.

Также популярной антистрессовой техникой оказалось прослушивание любимой музыки — так ответили 24% опрошенных. 23% выбрали для себя пробежку. Бокал вина помогает уйти от тревожных мыслей 18% респондентов. Всего 3% достались «медитации».

По словам психотерапевта Евгения Фомина, XXI век называют веком тревоги. Так, стресс предшествует тревожному расстройству, которое в свою очередь переходит в панические атаки и затем трансформируется в отсутствие дееспособности человека.

«Одним из эффективных способов работы со стрессом для того, чтобы не свалиться в депрессивную фазу, является спорт. Ежедневные или просто регулярные занятия помогают удерживать себя и свое психическое состояние в рамках высокой продуктивности.